

## 健康體適能

一提到體適能，大家可能會先想到過去在操場體育老師拿著碼表，開始發號口令請同學做仰臥起坐或是 100 公尺短跑的景象。這字眼和學校比較有關連，學生有體育課就上，負責人就是體育老師。民眾會覺得和自己沒什麼關係，醫護人員也覺得跟自己沒有關係。其實，這是多數人的想法。但卻也因此讓許多人的健康本錢慢慢流失。

WHO 在促進健康工作上，已聲明 inactivity(身體活動不足)對身體造成嚴重的負面影響。研究也發現活動量大，體適能程度較好的，罹患心血管疾病、新陳代謝疾病、惡性腫瘤甚至失智的機會下降許多，對於高齡者的生活品質與心情狀態上都有正向幫助。而且處於良好體適能的益處效果是全面的，便宜又沒有藥物的副作用。

對於目前無病無痛的人，良好的健康體適能可以讓他更往整體安適的狀態更進一步，對於目前已被診斷有慢性病的民眾來說，運動不只是對身體當下有相關好處（比如改善血壓、血糖、抗發炎、增加周圍循環、心情變好），就以長遠的角度看來，健康體適能是改變生活習慣的一種結果，也代表正在剷除當初罹患各式慢性病的源頭中的一大原因。人們常常來到診間希望醫師針對慢性病能夠治根不要僅治標，亦或是希望藥物治療有朝一日能夠停藥，那麼一定是從改變生活習慣才有可能。否則比如消防隊滅火，儘管裝備精良，但是放火的原因一直沒有去除，試問結果會滿意嗎？

另外肌力為高齡者對於生活獨立性貢獻非常大，因為如果老年人有良好的肌力，日常活動都可以自己順利完成，肌力訓練亦可延緩因老化造成的肌力衰退。有良好的肌力尚能降低傷害或跌倒的風險，亦能增加骨密度。

在現今便利生活中，因為靜態工作、靜態娛樂和靜態通勤的時間大增，除非有固定熱忱從事體育活動，否則鮮少在你我生活中被提及（尤其在職場不被重視）。因此本文先帶入健康意識，來增強擁有健康體適能的動機建立。

健康體適能由四項要素組成，分別是心肺適能（cardiopulmonary fitness）、肌肉適能（muscular fitness）、柔軟度與平衡（Flexibility and balance）、以及身體組成（body composition）。以上均能夠數字量化並且能和常模做出比對看現今自己是落在哪個層級，跟大家講好消息就是這些項目都是可以訓練的，對的，在文章前面的你可以藉由訓練讓自己更為健康。另外，不論處於多大的年紀。都可以因為體適能的進步而獲得益處。

心肺適能是綜合心臟、血管、血液、肺臟和相關肌群對動態性，中至高強度持續一段時間的大肌群運動的能力。

肌肉適能包含肌力和肌耐力。肌力表示肌肉一次所產生的最大力量；肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷後運動次數的多寡或持續運動時間的長短。

柔軟度是關節的活動程度，平衡能力是將身體重心維持穩定的能力。

身體組成指身體中個結構所占的比率或含量，體脂率和除脂肪體重(又稱為淨體重)和健康狀態有很大的關係，而這也比 BMI 提供更多具意義的訊息。

要能夠實際應用以上理論，除了要有相當的決心和執行之外，知識絕對是不可或缺的，健康民眾可請教個人教練或是有體適能顧問專才的運動人士；倘若身體有慢性病對於從事運動希望了解更多注意事項的，可以經由擁有運動醫學背景的醫師與物理治療師一同給予適合的運動處方。

現職： 台北榮民總醫院家庭醫學部 第三年住院醫師

學歷： 中山醫學大學

經歷： 台中榮總嘉義分院內科住院醫師

專長： 健康促進、運動處方

門診時間： 每週星期三下午 家庭醫學部 第二診間